

Η προσγείωση του παίκτη μετά το καρφί πρέπει να γίνεται πρώτα στις μύτες των ποδιών και όχι στις φτέρνες. Για να αποφευχθεί ο κίνδυνος τραυματισμού μετά την προσγείωση ο παίκτης πρέπει να είναι έτοιμος να συνεχίσει το παιχνίδι και να ξανακάνει, αν χρειασθεί, ένα καινούριο άλμα.

### **Μετωπικό επιθετικό κτύπημα**

Η τεχνική που χρησιμοποιείται κατά την εκτέλεση του καρφιού είναι ίδια μ' αυτή της βασικής τεχνικής. Σε αγώνες αυτού του τύπου το καρφί χρησιμοποιείται σε ποσοστό περίπου 65-70 %. Η κατεύθυνσή του είναι προς τη μεγάλη διαγώνιο του γηπέδου, δηλαδή από τη ζώνη 4 του γηπέδου του επιθετικού στη ζώνη 5 του αντιπάλου και από τη ζώνη 2 του επιθετικού στη ζώνη 1 του αντιπάλου.

Μετωπικό κτύπημα μπορούμε να έχουμε και προς την ευθεία του γηπέδου, δηλαδή από τη ζώνη 4 του επιθετικού στη ζώνη 1 του αντιπάλου και αντίστοιχα από τη ζώνη 2 στη ζώνη 5 του αντιπάλου. Η διαφορά από την προηγούμενη περίπτωση που ο επιθετικός κάρφωνε στη διαγώνιο του γηπέδου είναι ότι το πάτημα γίνεται κάθετα προς το φιλέ και ο παίκτης αφήνει να περάσει η μπάλα μπροστά από το σώμα του ακριβώς μπροστά από το δεξί του χέρι, αν είναι δεξιόχειρας, ή το αριστερό του χέρι, αν είναι αριστερόχειρας.

### **Καρπικό επιθετικό κτύπημα**

Το καρπικό κτύπημα είναι ένα σχετικά αδύναμο επιθετικό κτύπημα με μεγάλη ακρίβεια κατεύθυνσης της μπάλας. Θεωρείται καρφί τοποθέτησης. Χρησιμοποιείται κυρίως από τους επιθετικούς, όταν χρειάζεται να στείλουν ακριβώς την μπάλα σε κάποια αφύλακτη ζώνη του γηπέδου, όταν ένας επιθετικός έχει απέναντί του ένα χαμηλό μπλοκ, όταν η πάσα πηγαίνει γρήγορα προς την αντένα του γηπέδου και δεν μπορεί να εφαρμόσει καμιά άλλη τεχνική κτυπήματος της μπάλας ή όταν η μπάλα χάσει γρήγορα ταχύτητα και ύψος και δε φτάσει στον επιθετικό της ζώνης 4. Στον αγώνα συνήθως το χρησιμοποιούν ψηλόσωμοι επιθετικοί όταν κάρφωσουν απέναντι σε ένα βραχύσωμο αντίπαλο, συνήθως όταν κάνει μπλοκ ο πασαδόρος. Ο τρόπος αυτός του επιθετικού κτυπήματος είναι αρκετά δύσκολος τεχνικά, διότι προϋποθέτει ένα καλά εξασκημένο καρπό και καλή αντίληψη του χώρου, δηλαδή καλή αντίληψη της θέσεως του μπλοκ και των αντίπαλων αμυντικών παικτών στο γήπεδο.

Στο καρπικό επιθετικό κτύπημα διακρίνουμε δύο βασικές διαφορές στην τεχνική του χεριού:

- α) κτύπημα της μπάλας με εσωτερική στροφή του χεριού,
- β) κτύπημα της μπάλας με εξωτερική στροφή του χεριού.

- **Κτύπημα της μπάλας με εσωτερική στροφή του χεριού:** Στο κτύπημα αυτό η φορά και το πάτημα πραγματοποιούνται όπως στο μετωπικό κτύπημα, ενώ και στον αέρα παραμένει ίδια η θέση του σώματος. Το στοιχείο που αλλάζει σε σχέση με την προηγούμενη τεχνική είναι η κίνηση του χεριού που κτυπάει την μπάλα. Το χέρι μεταβάλλει την κίνησή του στον αέρα από μπροστά προς τα αριστερά όταν ο παίκτης είναι δεξιόχειρας και καρφώνει από τη ζώνη 4, αλλάζοντας έτσι την πορεία της μπάλας προς τη ζώνη 1 (ευθεία) του αντιπάλου. Το κτύπημα του χεριού γίνεται στη δεξιά πλευρά της μπάλας, ενώ το χέρι του επιθετικού βρίσκεται μπροστά από το σώμα. Αν οι αντίπαλοι αμυντικοί παίκτες παρακολουθώντας τη θέση του σώματος του παίκτη καλύψουν τη μεγάλη διαγώνιο, τότε με το καρπικό καρφί ο παίκτης μπορεί να κατευθύνει την μπάλα στον αφύλακτο χώρο πίσω από το μπλοκ, ανάμεσα στη ζώνη 1 και 6 του αντιπάλου. Η εκτέλεση της τεχνικής είναι σωστή, αν κατά την προσγείωση του σώματος το έδαφος τα πέλματα έχουν την ίδια κατεύθυνση που είχαν κατά το πάτημα. Το επιθετικό αυτό κτύπημα γίνεται από τη ζώνη 4 προς τη ζώνη 1 του αντιπάλου, από τη ζώνη 2 προς τη ζώνη 2 του αντιπάλου (μικρή διαγώνιο) ή από τη ζώνη 3 στη ζώνη 1 του αντιπάλου.
- **Κτύπημα της μπάλας με εξωτερική στροφή του χεριού:** Σ' αυτό το επιθετικό κτύπημα η φορά το πάτημα και το άλμα εκτελείται όπως και στο μετωπικό κτύπημα. Η διαφορά με το μετωπικό κτύπημα της μπάλας είναι στο χέρι εκτέλεσης που καρφώνει την μπάλα. Το χέρι κινείται προς την μπάλα και την κτυπάει πριν αυτή φτάσει στο ύψος του δεξιού ώμου. Το κτύπημα του χεριού γίνεται στην αριστερή πάνω πλευρά της μπάλας, ενώ το χέρι κινείται προς τα έξω. Η κίνηση του χεριού διευκολύνεται από τη στροφή του αγκώνα και του καρπού προς τα έξω. Το χέρι μετά το κτύπημα κατεβαίνει προς τα κάτω, ενώ βρίσκεται μακριά από το σώμα του παίκτη. Το επιθετικό αυτό κτύπημα γίνεται από τη ζώνη 4 προς τη ζώνη 2 του αντιπάλου (μικρή διαγώνιο), από τη ζώνη 3 στη ζώνη 4 και 5 του αντιπάλου ή από αριστερόχειρες παίκτες από τη ζώνη 2 στη ζώνη 2 του αντιπάλου.

### **Πλασέ - καρφί πλασέ**

Αν ο παίκτης είχε να αντιμετωπίσει μόνο το φιλέ και τον εαυτό του (τεχνική, τακτική) κατά τη φάση του κτυπήματος της μπάλας, τότε τα πράγματα θα ήταν εύκολα από την πλευρά της εκμάθησης της τεχνικής. Δυστυχώς όμως ένας επιθετικός παίκτης έχει να αντιμετωπίσει και άλλους αστάθμητους παράγοντες που επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την επιτυχή έκβαση μιας επι-

θετικής προσπάθειας. Ο μεγαλύτερος αστάθμητος παράγοντας που υπάρχει κατά την εκτέλεση μιας επιθετικής ενέργειας είναι το μπλοκ του αντιπάλου. Όταν ο επιθετικός βρίσκεται στον αέρα και το μπλοκ έχει τοποθετηθεί έγκαιρα και σωστά απέναντί του, τότε η επιτυχία της επιθετικής ενέργειας εξαρτάται από τη σωστή εκλογή του επιθετικού κτυπήματος και την εφαρμογή της τεχνικής από τον παίκτη. Αν προσπαθήσει να καρφώσει δίπλα ή πάνω από το μπλοκ χρησιμοποιώντας την τεχνική του καρπικού καρφιού, μπορεί η μπάλα να καταλήξει έξω. Αν καρφώσει δυνατά χρησιμοποιώντας την τεχνική του μετωπικού καρφιού, μπορεί η μπάλα να αποκρουσθεί από το μπλοκ ή από τους αντίπαλους αμυντικούς. Γι' αυτόν το λόγο ο παίκτης προσπαθεί να βελτιώσει τις πιθανότητες επιτυχίας της επιθετικής του ενέργειας χρησιμοποιώντας μια διαφορετική τεχνική, αυτή που ονομάζεται πλασέ - καρφί πλασέ. Ο παίκτης προσπαθεί να βρει ένα κενό στην αντίπαλη άμυνα του αντιπάλου και στέλνει εκεί την μπάλα:

- α) Κατευθύνοντάς τη με τα δάκτυλα του χεριού προς το κατάλληλο σημείο του γηπέδου.
- β) Κτυπώντας την ελαφρά με το κάτω μέρος της παλάμης και δίνοντάς της περιστροφές στέλνοντάς τη στο κατάλληλο σημείο του γηπέδου.

- **Πλασέ με δάκτυλα:** Στο πλασέ με δάκτυλα δεν πρέπει να υπάρχει επαφή με την παλάμη του χεριού, διότι τότε σύμφωνα με τον κανονισμό γίνεται πιαστό, οπότε και ο διαιτητής του αγώνα θα σφυριξεί το σφάλμα στον επιθετικό παίκτη. Ο επιθετικός παίκτης δεν πρέπει από τη στιγμή που ξεκινά για το επιθετικό κτύπημα να δώσει την εντύπωση στους αντίπαλους αμυντικούς ότι δεν πρόκειται να καρφώσει την μπάλα και θα κάνει πλασέ. Όλες οι ενέργειες του επιθετικού μέχρι τη στιγμή της επαφής με την μπάλα δε διαφέρουν από τη βασική τεχνική του επιθετικού κτυπήματος. Λίγο πριν όμως την επαφή του χεριού με την μπάλα στον αέρα γίνεται μια επιβράδυνση της ταχύτητας του χεριού. Στο πλασέ με δάκτυλα, τα δάκτυλα του χεριού ανοίγουν και πιάνοντας την μπάλα από το πάνω μέρος της την κατευθύνουν προς ένα συγκεκριμένο σημείο του αντίπαλου γηπέδου.
- **Καρφί - πλασέ:** Στο πλασέ με κτύπημα της μπάλας ο παίκτης κτυπάει ελαφρώς την μπάλα από το κάτω μέρος της με τη βάση της παλάμης και δίνοντάς της περιστροφές την κατευθύνει σε ένα συγκεκριμένο σημείο του γηπέδου. Για να έχει επιτυχία το πλασέ, πρέπει να πραγματοποιηθεί στο υψηλότερο σημείο του άλματος του παίκτη. Ενώ κατά την εκτέλεση του πλασέ η ενέργεια φαίνεται με μια πρώτη ματιά ως πολύ εύκολη, εντούτοις είναι μια πολύ δύσκολη τεχνική. Ο παίκτης προσποιείται ότι θα καρ-

φώσει δυνατά στο αντίπαλο γήπεδο την τελευταία στιγμή, όμως κρατάει τον αγκώνα του λυγισμένο και συνεχίζοντας την κίνηση εκτείνει τον αγκώνα. Το κτύπημα της μπάλας γίνεται από την κάτω πλευρά της με τη βάση της παλάμης δίνοντας περιστροφές στην μπάλα (φάλτσο) και κατευθύνοντάς τη σε κάποιο συγκεκριμένο αφύλακτο σημείο του αντίπαλου γηπέδου. Για να αποκτήσει η μπάλα την καμπυλόγραμμη τροχιά της, ώστε να αποκρουσθεί δύσκολα από τον αντίπαλο αμυντικό, θα πρέπει η μπάλα να περιστρέφεται γύρω από τον οριζόντιο άξονά της. Το είδος αυτό του επιθετικού κτυπήματος αντικαθιστά το πλασέ, γιατί ο χρόνος πτήσης της μπάλας είναι μικρότερος. Το μειονέκτημα της συγκεκριμένης τεχνικής είναι ότι η μπάλα δεν μπορεί να κατευθυνθεί με ακρίβεια σε κάποιο σημείο του γηπέδου όπως το πλασέ, ενώ το πλεονέκτημά του σε σχέση με το πλασέ είναι η δυσκολία απόκρουσης από τον αντίπαλο αμυντικό. Το πλασέ μπορεί εύκολα να αποκρουσθεί με κάποιο είδος πτώσης από τους αμυντικούς παίκτες.

### **Επιθετικό κτύπημα με στροφή στον αέρα**

Σ' αυτό το επιθετικό κτύπημα η φορά και το άλμα γίνεται όπως και στο μετωπικό κτύπημα. Η διαφορά στην τεχνική επικεντρώνεται στην αιώρηση του σώματος στον αέρα και ειδικότερα στην κίνηση του χεριού να συναντήσει την μπάλα στον αέρα. Η μπάλα αφήνεται να περάσει από τον παίκτη μπροστά από το σώμα του. Η στροφή του σώματος στον αέρα (ισχύει για δεξιόχειρες παίκτες) γίνεται με τη βοήθεια του αριστερού χεριού. Το αριστερό χέρι ανοίγει προς την εξωτερική πλευρά του γηπέδου, όταν ο παίκτης καρφώνει από τη ζώνη 4 και συμπαρασύρει με την κίνησή του και το υπόλοιπο σώμα κάνοντας στροφή προς τα έξω. Μετά το κτύπημα της μπάλας το σώμα βρίσκεται σε κάμψη, όπως και στο μετωπικό κτύπημα, ενώ η μπάλα κατευθύνεται προς την κατεύθυνση που έχει στραφεί το σώμα, στο παράδειγμά μας προς τη ζώνη 1 του αντιπάλου. Η ίδια τεχνική χρησιμοποιείται και όταν ο παίκτης καρφώνει από τη ζώνη 2 προς τη ζώνη 5 του αντιπάλου (ευθεία). Για τον έλεγχο της καλής τεχνικής του καρφιού χρησιμοποιείται η θέση των πελμάτων του παίκτη. Τα πέλματα πρέπει να κοιτάζουν σε διαφορετική κατεύθυνση απ' αυτήν που είχαν κατά το πάτημα και την απογείωση του σώματος στον αέρα.

### **Επιθετικό κτύπημα για μπλοκ άουτ**

Το επιθετικό κτύπημα για μπλοκ άουτ ήταν κάποτε μια αναγκαστική λύση όταν ένας παίκτης αντιμετώπιζε ένα καλά σημμένο ενεργητικό μπλοκ και η πάσα είχε γίνει στην άκρη και μέσα στο φιλέ κοντά στα χέρια των αντιπάλων

μπλοκέρ. Σήμερα χρησιμοποιείται ολοένα και περισσότερο στην ατομική επιθετική τακτική του επιθετικού, ιδιαίτερα όταν αντιμετωπίζει ένα ψηλό μπλοκ ή όταν αντιμετωπίζει ένα τριπλό μπλοκ. Η κίνηση του παίκτη στο καρφί για μπλοκ άουτ στα άκρα του γηπέδου είναι η ίδια με το μετωπικό κτύπημα. Η μπάλα περνά στην άκρη του μπλοκ, όπου και γίνεται το κτύπημα, σηματοδύοντας το εξωτερικό χέρι του μπλοκέρ που βρίσκεται προς την άκρη του γηπέδου. Το χέρι του επιθετικού κινείται ανάλογα με τη ζώνη στην οποία βρίσκεται ο παίκτης κατά την εκτέλεση του καρφιού. Έτσι, αν ο παίκτης (δεξιόχειρας) βρίσκεται στη ζώνη 4, το χέρι του κινείται προς τα αριστερά και έξω σηματοδύοντας τα χέρια του αντίπαλου μπλοκέρ που βρίσκεται στη ζώνη 2, ενώ όταν ο παίκτης βρίσκεται στη ζώνη 2, το χέρι του κινείται προς τα δεξιά και έξω σηματοδύοντας τα χέρια του αντίπαλου μπλοκέρ που βρίσκεται στη ζώνη 4.

Η κίνηση του παίκτη στο καρφί για μπλοκ άουτ απέναντι σε τριπλό μπλοκ είναι η ίδια με το μετωπικό κτύπημα. Η διαφορά στην τεχνική είναι ότι ο παίκτης πατάει λίγο πιο μπροστά από όσο κανονικά πρέπει στο μετωπικό κτύπημα και μπαίνει κάτω από την μπάλα, έτσι ώστε το καρφί να γίνει από την κάτω πλευρά της μπάλας με κατεύθυνση προς τα πάνω. Ο παίκτης σηματοδύει τα χέρια των αντιπάλων, έτσι ώστε η μπάλα να εξοστρακιστεί και να κατευθυνθεί έξω από το γήπεδο.

### **Επιθετικό κτύπημα από την αμυντική ζώνη**

Το επιθετικό κτύπημα πίσω από την αμυντική ζώνη, πίσω από τη γραμμή των 3 μέτρων εφαρμόστηκε ως αναγκαστική λύση από τους παίκτες, όταν η μπάλα μετά από μια δύσκολη απόκρουση βρισκόταν στην αμυντική ζώνη. Με τον καιρό όμως ενσωματώθηκε στην επιθετική τακτική των ομάδων και δεν εννοείται πλέον ομάδα αξιώσεως, αν οι παίκτες της δεν καρφώνουν πίσω από τα 3 μέτρα. Το επιθετικό κτύπημα από την αμυντική ζώνη πραγματοποιείται συνήθως από τη ζώνη 1 και συγκεκριμένα από τον διαγώνιο του πασαδόρου, που συνήθως είναι πολύ καλός επιθετικός και από τη ζώνη 6. Η τεχνική που χρησιμοποιείται στο καρφί είναι αυτή του μετωπικού κτυπήματος. Το πάτημα γίνεται πίσω από τη γραμμή των 3 μέτρων, ώστε το καρφί να είναι έγκυρο σύμφωνα με τους κανονισμούς, ενώ η προσγείωση του παίκτη μπορεί μετά να γίνει μέσα στην περιοχή των 3 μέτρων (επιθετική ζώνη). Κατά το πάτημα μπορεί να πραγματοποιηθεί κάθετο άλμα, ώστε ο παίκτης να πραγματοποιήσει ένα καρφί τοποθέτησης ή μπορεί να κάνει ένα επίμηκες άλμα, ώστε να εφαρμοσθεί μεγαλύτερη δύναμη πάνω στην μπάλα, που διαγράφοντας μικρότερη τροχιά με μεγαλύτερη ταχύτητα πέφτει πιο γρήγορα στο αντίπαλο γήπεδο.

## Πιθανά προβλήματα-σφάλματα κατά την τεχνική του καρφιού και αντιμετώπιση αυτών (λύσεις)

Στα πιθανά σφάλματα που μπορούν να γίνουν κατά την εκμάθηση της τεχνικής του καρφιού διακρίνουμε σφάλματα που προκαλούνται στη:

- α) Φορά και στο άλμα του παίκτη, όταν ο παίκτης μας βρίσκεται πολύ κοντά ή πολύ μακριά από το φιλέ και το τελευταίο βήμα γίνεται με άλμα ή γίνεται άλμα με ένα πόδι αντί με δύο.
- β) Κίνηση των χεριών του παίκτη στον αέρα. Τα χέρια δεν κάνουν τη σωστή ταλάντωση και κίνηση από πίσω προς τα εμπρός ή ανεβαίνει προς τα επάνω μόνο το χέρι που θα καρφώσει και το άλλο μένει κάτω ή τα χέρια είναι λυγισμένα και όχι τεντωμένα.
- γ) Σχέση της μπάλας και του σώματος του παίκτη. Ο παίκτης κτυπά την μπάλα πίσω από το κεφάλι του, αντί μπροστά από το σώμα του ή βρίσκεται κάτω από την μπάλα και όχι πίσω από την μπάλα ή κατά τη στιγμή του καρφιού το χέρι δεν κτυπά τεντωμένο την μπάλα.
- δ) Χρονική αλληλουχία των κινήσεων (timing). Μετά από λάθος ή κακό υπολογισμό της τροχιάς της μπάλας ο παίκτης πηδάει αργότερα ή νωρίτερα, με αποτέλεσμα να μην καρφώνει σωστά την μπάλα ή να μην τη βρίσκει καθόλου στον αέρα.

Για τη διόρθωση των παραπάνω σφαλμάτων-λαθών που γίνονται στην εκτέλεση του καρφιού χρησιμοποιούνται οι ανάλογες προασκήσεις με ή χωρίς βοηθό, μερικές από τις οποίες αναφέρθηκαν παραπάνω.

Πιο συγκεκριμένα για τα σφάλματα που πραγματοποιούνται κατά:

1. **Τη φορά και το άλμα του παίκτη.** Χρησιμοποιούμε ασκήσεις στον τοίχο, ώστε να υπάρχει φυσικό εμπόδιο, ιδίως αν ο παίκτης μας πατάει πολύ κοντά στο φιλέ. Επίσης κάνει το βηματισμό του καρφιού αργά και αργότερα με μεγαλύτερη ταχύτητα, ώστε να εμπεδώσει τη σωστή τεχνική των ποδιών ή κάνει μόνο το τελευταίο βήμα του καρφιού και το άλμα, για να αντιληφθεί τη διαφοροποίηση των ποδιών.
2. **Την κίνηση των χεριών του παίκτη στον αέρα.** Ο παίκτης κτυπάει παλαμάκια πίσω από την πλάτη του, ώστε τα χέρια του να κάνουν τη σωστή ταλάντωση. Επίσης, χρησιμοποιούμε ακουστικά σινιάλα όπως *χέρια πίσω* για να τον βοηθήσουμε ή βάζουμε τον παίκτη μας να καρφώσει με το αριστερό χέρι αν είναι δεξιόχειρας, ώστε να αντιληφθεί την κίνηση και την τροχιά του άλλου χεριού ή τέλος ο παίκτης μας πηδάει για καρφί και δεν καρφώνει την μπάλα, αλλά την πιάνει με τα δύο χέρια τεντωμένα, για να διορθώσουμε τα λάθη που προκαλούνται από τα λυγισμένα χέρια.
3. **Τη σχέση της μπάλας και του σώματος του παίκτη.** Ο παίκτης επαναλα-

βάνει τις βασικές προασκήσεις του καρφιού στον τοίχο, ενώ αργότερα με τη βοήθεια συμπαίκτη που του πετάει την μπάλα προσπαθεί να κτυπήσει την μπάλα μπροστά στην αρχή στατικά και μετά κάνοντας ένα μικτό άλμα και τέλος κάνοντας συνεχόμενα καρφιά στον τοίχο χωρίς άλμα στην αρχή και με άλμα αργότερα.

4. **Χρονική αλληλουχία των κινήσεων (timing).** Ο παίκτης πιάνει την μπάλα στο ψηλότερο σημείο του άλματός του μετά από πάσα συμπαίκτη του ελεύθερα στο χώρο. Αργότερα πετάει ο ίδιος την μπάλα ψηλά και κάνει το ίδιο και τέλος πετάει την μπάλα ψηλά μόνος του και καρφώνει στο φιλέ, πριν ξαναδοκιμάσει να καρφώσει μετά από την πάσα του συμπαίκτη του.

**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ  
ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΡΦΙ**

52. Τα βασικά βήματα του καρφιού στο βόλει είναι:

- α) δύο.
- β) τρία.
- γ) τέσσερα.
- δ) πέντε.

53. Πόσες είναι οι φάσεις του καρφιού στο βόλει;

- α) τρεις.
- β) τέσσερις.
- γ) πέντε.
- δ) έξι.

54. Ποια από την παρακάτω τεχνική του καρφιού χρησιμοποιείται περισσότερο στο βόλει;

- α) Το μετωπικό καρφί.
- β) Το καρπικό καρφί.
- γ) Το καρφί πλασέ.
- δ) Όλα τα παραπάνω.

55. Οι περισσότεροι πόντοι στο βόλει κερδίζονται με:

- α) το σερβίς.
- β) το καρφί.
- γ) το μπλοκ.
- δ) την άμυνα.

56. Η επιτυχία της επιθετικής ενέργειας (καρφί) ενός παίκτη στο βόλει εξαρτάται από:

- α) το ύψος του παίκτη.
- β) την αλτική ικανότητα του παίκτη.
- γ) την τεχνική κατάρτιση του παίκτη.



δ) όλα τα παραπάνω.

57. Στην εκτέλεση της φοράς του καρφιού στο βόλεϊ γίνονται συνήθως:

- α) δύο βήματα.
- β) τρία βήματα.
- γ) τέσσερα βήματα.
- δ) πέντε βήματα.

58. Στην εκτέλεση της φοράς του καρφιού στο βόλεϊ ένας δεξιόχειρας παίκτης ξεκινάει συνήθως:

- α) με το δεξί πόδι.
- β) με το αριστερό πόδι.
- γ) με τα δύο πόδια.
- δ) όλα τα παραπάνω.

59. Το καρφί πλασέ στο βόλεϊ είναι αποτελεσματικό όταν:

- α) ο παίκτης σημαδεύει τον κενό χώρο στο αντίπαλο γήπεδο.
- β) ο παίκτης έχει καλή κίνηση στον καρπό του χεριού του.
- γ) προσποιείται επιτυχώς ότι θα κάνει μετωπικό καρφί.
- δ) όλα τα παραπάνω.

60. Στο καρφί 1<sup>ου</sup> χρόνου στο βόλεϊ ο επιθετικός ξεκινάει όταν η μπάλα:

- α) κατευθύνεται προς τον πασαδόρο.
- β) βρίσκεται στα χέρια του πασαδόρου.
- γ) βρίσκεται στην ανοδική της πορεία μετά την πάσα.
- δ) βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο της τροχιάς της μετά την πάσα.

61. Στο καρφί 2<sup>ου</sup> χρόνου στο βόλεϊ ο επιθετικός ξεκινάει όταν η μπάλα:

- α) κατευθύνεται προς τον πασαδόρο.
- β) βρίσκεται στα χέρια του πασαδόρου.
- γ) βρίσκεται στην ανοδική της πορεία μετά την πάσα.
- δ) βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο της τροχιάς της μετά την πάσα.

62. Στο καρφί 3<sup>ου</sup> χρόνου στο βόλεϊ ο επιθετικός ξεκινάει όταν η μπάλα:

- α) κατευθύνεται προς τον πασαδόρο.
- β) βρίσκεται στα χέρια του πασαδόρου.
- γ) βρίσκεται στην ανοδική της πορεία μετά την πάσα.
- δ) βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο της τροχιάς της μετά την πάσα.

## ΜΠΛΟΚ

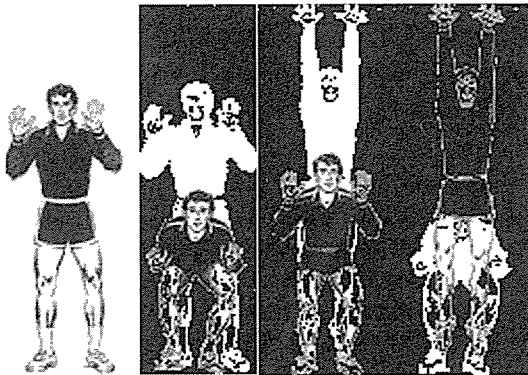
Η καλύτερη, οικονομικότερη, συντομότερη και πιο ξεκούραστη για τους παίκτες της ομάδας μέθοδος εξουδετέρωσης του καρφιού είναι το μπλοκ. Το μπλοκ αποτελεί την 1<sup>η</sup> γραμμή άμυνας της ομάδας και μπορεί να έχει τέτοια αποτελεσματικότητα, ώστε σε κάθε σετ 5-6 πόντοι να κερδίζονται απ' αυτό. Είναι η μοναδική ενέργεια που βάσει των κανονισμών της πετοσφαίρισης επιτρέπεται σε έναν παίκτη να περάσει τα χέρια του στο αντίπαλο γήπεδο και να ακουμπήσει την μπάλα.

Το μπλοκ, ως σύνθετη και δύσκολη τεχνικά σε εκτέλεση κίνηση, απαιτεί από τους παίκτες μεγάλα φυσικά προσόντα. Το μπλοκ απαιτεί ψηλδύσους παίκτες, με μεγάλη αλτική ικανότητα, καλή αντίληψη του χώρου, καλό συγχρονισμό και καλή νευρομυϊκή συναρμογή.

Το μπλοκ διαχωρίζεται ανάλογα με:

- α) Τον αριθμό των παικτών που λαμβάνουν μέρος στο μπλοκ και διακρίνεται σε ατομικό ή ομαδικό (δύο ή τρεις παίκτες).
- β) Την τοποθέτηση των χεριών πάνω στο φιλέ και διακρίνεται σε ενεργητικό (με κίνηση των χεριών προς τα κάτω και στο αντίπαλο γήπεδο) ή παθητικό μπλοκ (χωρίς κίνηση των χεριών προς τα κάτω).

Παρακάτω παραθέτουμε και σχηματικά την κίνηση του σώματος του παίκτη πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μπλοκ.



## Διδασκαλία του μπλοκ

Για την εκμάθηση της δύσκολης τεχνικής του μπλοκ στην πετοσφαίριση, που γίνεται κυρίως σε μεγαλύτερες ηλικίες μετά τα 14-15, όταν πλέον η σωματική ανάπτυξη των παιδιών επιτρέπει τη σωστή εκμάθηση της συγκεκριμένης τεχνικής, αναλύεται η κίνηση σε μικρότερα τμήματα χρησιμοποιώντας την αναλυτική μέθοδο διδασκαλίας. Γι' αυτόν το λόγο ξεκινάμε συνήθως από την εκμάθηση των φάσεων της κίνησης του μπλοκ, δηλαδή από:

- α) την αρχική τοποθέτηση του σώματος,
- β) τη μετακίνηση,
- γ) το άλμα,
- δ) την τοποθέτηση των χεριών στον αέρα και την επαφή με την μπάλα και
- ε) την προσγείωση.

### Πιθανά προβλήματα-σφάλματα κατά την τεχνική του μπλοκ και αντιμετώπιση αυτών (λύσεις)

Στα πιθανά σφάλματα που μπορούν να γίνουν κατά την εκμάθηση της τεχνικής του μπλοκ διακρίνουμε σφάλματα που προκαλούνται από:

- α) το ψηλό πέταγμα της μπάλας στον αέρα,
- β) την περιστροφή της μπάλας στον αέρα,
- γ) το σπάσιμο του καρπού κατά το κτύπημα της μπάλας,
- δ) κακό συντονισμό των κινήσεων, π.χ. το σώμα ακολουθεί την μπάλα.

Για τη διόρθωση των παραπάνω σφαλμάτων-λαθών που γίνονται στην εκτέλεση του μπλοκ χρησιμοποιούμε τις ανάλογες προασκήσεις με ή χωρίς βοηθό, μερικές από τις οποίες αναφέρθηκαν παραπάνω.

## Σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού 5:0:1

Το σύστημα σύνθεσης 5:1 αποτελεί την εξέλιξη όλων των προηγούμενων συστημάτων της πετοσφαίρισης και είναι το σύστημα που έχει επικρατήσει καθολικά έναντι των άλλων συστημάτων, έχοντας την απόλυτη προτίμηση όλων των προπονητών παγκοσμίως.

Χρησιμοποιείται σε όλες τις ηλικιακές βαθμίδες και προϋποθέτει μεγάλη εξειδίκευση και αθλητική εμπειρία από τους παίκτες. Χρησιμοποιείται συνήθως σε ομάδες προχωρημένων και επαγγελματιών από την ηλικία των 15 ετών και μετά.

Στο συγκεκριμένο σύστημα σύνθεσης υπάρχουν ένας πασαδόρος, ένας διαγώνιος του πασαδόρου (ο οποίος είναι και ο καλύτερος επιθετικός της ομάδας με ικανότητα να καρφώνει και πίσω από τη γραμμή των 3 μέτρων όταν βρίσκεται στις πίσω θέσεις), 2 κεντρικοί μπλοκέρ και 2 ακραίοι επιθετικοί. Το σύστημα υποδοχής που χρησιμοποιείται είναι σε διάταξη ημικύκλιου U με 4 παίκτες, ενώ ο κεντρικός μπλοκέρ της μπροστινής ζώνης δε λαμβάνει μέρος στην υποδοχή, για να μπορέσει να πραγματοποιήσει την επίθεσή του σε γρήγορο χρόνο από το κέντρο κάτω από τις καλύτερες δυνατές προϋποθέσεις (εικ. 9). Σε υψηλό επίπεδο η διάταξη υποδοχής είναι τριμελής με τους τρεις παίκτες να βρίσκονται στην ίδια ευθεία χωρίς τη συμμετοχή του διαγώνιου του πασαδόρου στην υποδοχή του σέρβις.

Μετά τις αλλαγές θέσεων οι παίκτες, τόσο της μπροστινής ζώνης (επιθετικής) όσο και της πίσω ζώνης (αμυντικής), καταλαμβάνουν τις παρακάτω θέσεις:

1. ο πασαδόρος και ο διαγώνιος του πασαδόρου καταλαμβάνουν τις θέσεις N°1 και N°2,
2. οι κεντρικοί μπλοκέρ καταλαμβάνουν τις θέσεις N°3 και N°6,
3. οι ακραίοι επιθετικοί καταλαμβάνουν τις θέσεις N°4 και N°5.

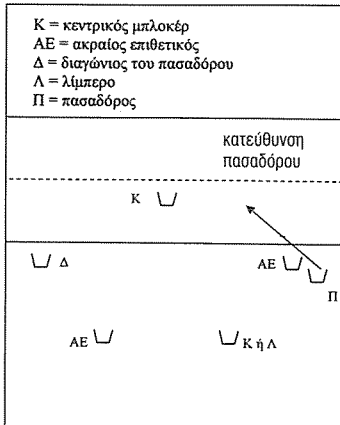
Στο σύστημα σύνθεσης 5:1 υπάρχει ένας πασαδόρος, ο οποίος όταν βρίσκεται στην μπροστινή ζώνη κάνει τις ίδιες κινήσεις και ενέργειες που έκανε και στα προηγούμενα συστήματα. Όταν όμως ο πασαδόρος περνάει στην πίσω ζώνη (αμυντική), δηλαδή στις θέσεις N°1, N°6, N°5, τότε κάνει τη λεγόμενη διείσδυση στην μπροστινή ζώνη, δηλαδή έρχεται στην μπροστινή ζώνη ανάμεσα στις θέσεις N°2 και N°3, κάνει την πάσα σε έναν από τους επιθετικούς και επιστρέφει στη θέση του, δηλαδή στη θέση N°1. Στην ομάδα που υποδέχεται το σέρβις σε τετραμελή υποδοχή U (εικ. 9) και σε υποδοχή W (εικ. 10-12), παρατηρούμε ότι ο πασαδόρος καλύπτεται πλήρως πίσω από τον παίκτη της θέσης N°2, για να μπορέσει να κάνει εύκολα τη διείσδυση του και να πάει μεταξύ της θέσης N°2 και N°3, όπου μπορεί να επιλέξει:

1. τον κεντρικό μπλοκέρ για επίθεση 1<sup>ου</sup> χρόνου,
2. τον διαγώνιο του πασαδόρου για επίθεση 2<sup>ου</sup> ή 3<sup>ου</sup> χρόνου και
3. τον ακραίο επιθετικό πίσω από το κεφάλι του για επίθεση 2<sup>ου</sup> ή 3<sup>ου</sup> χρόνου.

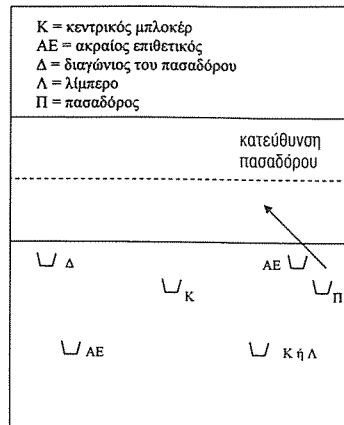
Στις πίσω θέσεις έχει επικρατήσει μετά και την αλλαγή των κανονισμών η αντικατάσταση στην υποδοχή και στην άμυνα του κεντρικού μπλοκέρ με το λίμπερο.

Ο λίμπερο είναι ένας παίκτης που αντικαθιστά όποιον παίκτη θέλει στις πίσω μόνο θέσεις του γηπέδου (θέσεις N°1, N°6, N°5) και είναι πολύ καλός στην

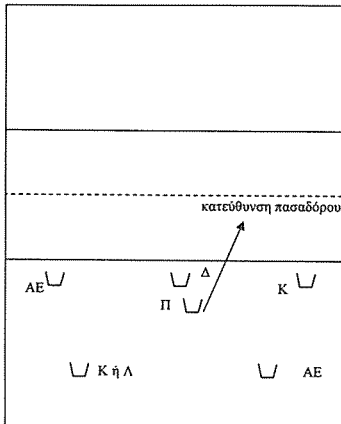
υποδοχή της μπάλας και στην άμυνα των επιθετικών κτυπημάτων. Ο λίμπερο μπορεί να κάνει απεριόριστες αλλαγές που δεν προσμετρώνται στις αλλαγές των παικτών που έχει δικαίωμα να κάνει μια ομάδα στη διάρκεια ενός σετ.



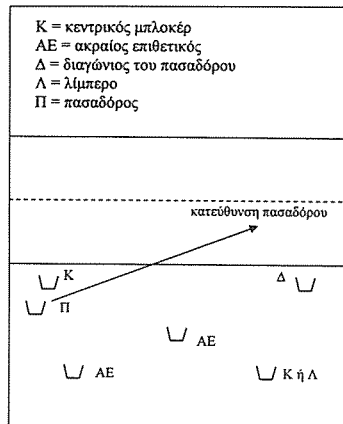
Εικόνα 9. Διείσδυση του πασαδόρου σε τετραμελή υποδοχή U στο σύστημα σύνθεσης 5:1 (πασαδόρος στη θέση 1).



Εικόνα 10. Διείσδυση του πασαδόρου σε πενταμελή υποδοχή W στο σύστημα σύνθεσης 5:1 (πασαδόρος στη θέση 1).



Εικόνα 11. Διείσδυση του πασαδόρου σε τετραμελή υποδοχή W στο σύστημα σύνθεσης 5:1 (πασαδόρος στη θέση 6).



Εικόνα 12. Διείσδυση του πασαδόρου σε πενταμελή υποδοχή W στο σύστημα σύνθεσης 5:1 (πασαδόρος στη θέση 5).

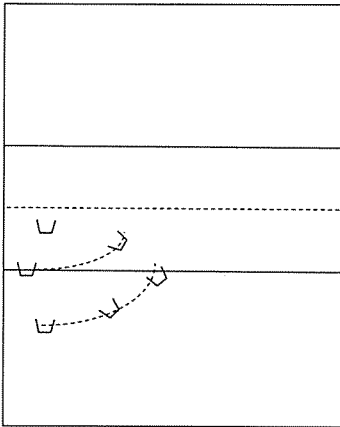
## Η επιθετική κάλυψη (ντουμπλάζ)

Με τον όρο επιθετική κάλυψη (ντουμπλάζ) εννοούμε την κάλυψη που πραγματοποιούν οι παίκτες της ομάδας στον παίκτη που καρφώνει. Σκοπός τους είναι, εάν το καρφί πάει πάνω στο μπλοκ και επιστρέψει στο γήπεδο, να υποδεχθούν την μπάλα κατά την επιστροφή της και να κάνουν νέα επίθεση.

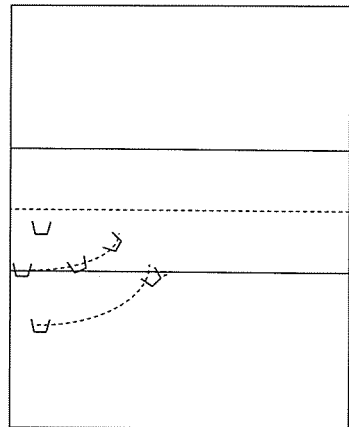
Οι παίκτες καταλαμβάνουν στο χώρο συγκεκριμένες θέσεις που σκοπό έχουν να καλύψουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια γύρω από την περιοχή που συνήθως κατευθύνεται η μπάλα μετά το μπλοκ. Γι' αυτόν το λόγο το σχήμα που χρησιμοποιείται μοιάζει με δύο ημικύκλια πίσω από τον παίκτη που καρφώνει την μπάλα. Στην επιθετική κάλυψη διακρίνουμε δύο είδη (εικ. 13, 14):

1. Επιθετική κάλυψη 2-3 με δύο παίκτες μπροστά και 3 πίσω.
2. Επιθετική κάλυψη 3-2 με 3 παίκτες μπροστά και 2 πίσω.

Στη μεθοδολογία εκμάθησης της επιθετικής κάλυψης εξαρχής δε χρησιμοποιούνται μπάλες, αλλά οι παίκτες μας κάνουν τις κινήσεις που είναι απαραίτητες ομαδικά. Μετά χρησιμοποιούν μπάλα και ο επιθετικός παίκτης δεν καρφώνει, αλλά καρφώνει και ρίχνει την μπάλα με πλασέ πάνω στο μπλοκ, ενώ οι συμπαίκτες του κάνουν την απαραίτητη επιθετική κάλυψη.



Εικόνα 13. Επιθετική κάλυψη 2-3 στη θέση Ν° 4.



Εικόνα 14. Επιθετική κάλυψη 3-2 στη θέση Ν° 4.

## Πτώσεις (πλάγια, πίσω, εμπρός)

Οι πτώσεις ανήκουν στον τεχνικό χαρακτηριστικό της άμυνας, ο οποίος για την πετοσφαίριση σημαίνει την υπεράσπιση του γηπέδου από τα αντίπαλα επιθετικά κτυπήματα. Στην πετοσφαίριση γενικά έχουμε δύο ειδών άμυνας:

- α) Άμυνα 1<sup>ης</sup> ζώνης ή άμυνα αέρος, όπου τα επιθετικά κτυπήματα του αντιπάλου αντιμετωπίζονται με τη χρησιμοποίηση του μπλοκ.
- β) Άμυνα 2<sup>ης</sup> ζώνης ή άμυνας εδάφους, όπου τα επιθετικά κτυπήματα του αντιπάλου αντιμετωπίζονται με τη χρησιμοποίηση των πτώσεων.

Οι πτώσεις χρησιμοποιούνται όταν είναι απαραίτητο από τους αμυντικούς παίκτες ή όταν η μπάλα διαπερνά ή φεύγει εκτός της περιοχής που καλύπτει το μπλοκ και κατευθύνεται σε κάποιον ακάλυπτο χώρο του γηπέδου. Σε τέτοιες καταστάσεις ο αμυντικός παίκτης χρησιμοποιεί την τεχνική των πτώσεων κυρίως με μανσέτα, αφού είναι αρκετά δύσκολο να αποκρουστούν δυνατά επιθετικά κτυπήματα με τα δάκτυλα. Ο παίκτης θα πρέπει να πέσει στο έδαφος με τέτοιο τρόπο, ώστε αφενός μεν να αποκρούσει την μπάλα και να μην τραυματιστεί, αφετέρου δε να καταλάβει με το σώμα του μια τέτοια θέση, ώστε να μπορέσει να δράσει αμέσως, αν χρειαστεί. Γι' αυτόν το λόγο οι πτώσεις αποτελούν για την πετοσφαίριση ιδιαίτερο κομμάτι της τεχνικής και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι στη διδασκαλία κάθε αθλητή πετοσφαίρισης.

Στις πτώσεις διακρίνουμε τα παρακάτω είδη ανάλογα με την κίνηση του σώματος:

- α) πλάγιες πτώσεις,
- β) πτώσεις προς τα πίσω,
- γ) πτώσεις προς τα εμπρός.

Επίσης, άλλη μια διάκριση στην άμυνα 2ης ζώνης γίνεται ανάμεσα στα διάφορα στοιχεία τεχνικής που χρησιμοποιούνται και διακρίνονται σε:

- α) άμυνα με δύο χέρια μετά από κίνηση χωρίς πτώση,
- β) άμυνα με δύο χέρια με πτώση (πλάγια, πίσω),
- γ) άμυνα με το ένα χέρι χωρίς πτώση και χωρίς κίνηση του σώματος,
- δ) άμυνα με το ένα χέρι και με κίνηση του σώματος
- ε) άμυνα με το ένα χέρι και πλάγια πτώση,
- στ) άμυνα με τα δύο χέρια και κίνηση προς τα εμπρός με πτώση (θωρακική),
- ζ) άμυνα με το ένα χέρι και κίνηση προς τα εμπρός με πτώση (θωρακική).

Παρακάτω θα επικεντρωθούμε στην τεχνική των πτώσεων εμπρός (θωρακική), πλάγια και προς τα πίσω.

## **Άμυνα με τα δύο χέρια και πτώση προς τα πίσω**

Απαραίτητο στοιχείο για τη σωστή εκτέλεση της πτώσης με τα δυο χέρια (μανσέτα ή δάκτυλα από πάνω) προς τα πίσω είναι η χαμηλή στάση που πρέπει να έχει ο παίκτης. Το σώμα πέφτει προς την κατεύθυνση της πορείας της μπάλας. Η μπάλα παίζεται με τα δύο χέρια, είτε με μανσέτα είτε με δάκτυλα από πάνω. Κατά τη φάση της πτώσης του σώματος προς τα πίσω πρώτα έρχεται σε επαφή με το έδαφος η λεκάνη, στη συνέχεια η ραχιαία επιφάνεια και τέλος η ωμική ζώνη. Σ' αυτό το σημείο μερικοί παίκτες προτιμούν να σταματήσουν την κίνηση και το ρολάρισμα του σώματος και να επανέλθουν στην αρχική θέση ετοιμότητας, ενώ μερικοί παίκτες ολοκληρώνουν την κίνηση του σώματος προς τα πίσω κάνοντας αναकुβίστηση ρολάροντας στο δεξί ή στον αριστερό τους ώμο. Το ρολάρισμα του σώματος, είτε στο δεξί είτε στον αριστερό ώμο, γίνεται για την αποφυγή τραυματισμού στην αυχενική μοίρα ή ακόμα και στην ινιακή χώρα. Για να επιτευχθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο η προαναφερόμενη τεχνική, πρέπει το κεφάλι του παίκτη κατά τη φάση της αναकुβίστησης να στραφεί προς τον αντίθετο ώμο, για να προστατευθεί καλύτερα από το κτύπημα στο έδαφος.

Την τελική κατάληξη της μπάλας επηρεάζουν οι παρακάτω παράγοντες, οι οποίοι εξαρτώνται από την κίνηση του σώματος του παίκτη, δηλαδή:

- α) η στήριξη του παίκτη και τη μετατόπιση του κέντρου βάρους του,
- β) η τροχιά και την κατεύθυνση της μπάλας,
- γ) η σωστή μεταβίβαση της μπάλας,
- δ) η αποφυγή του τραυματισμού του σώματος του παίκτη κατά την επαφή με το έδαφος,
- ε) η ταχύτητα επιστροφής του παίκτη στη θέση ετοιμότητας μετά την πτώση.

## **Άμυνα με τα δύο χέρια ή με το ένα χέρι και πλάγια πτώση**

Η άμυνα και η πλάγια πτώση πλάγια εφαρμόζεται σε περιπτώσεις όταν η μπάλα κατευθύνεται πιο δεξιά ή αριστερά από τη θέση που βρίσκεται ο παίκτης.

Η άμυνα παίζεται με μανσέτα για απόκρουση ισχυρών επιθετικών κτυπημάτων του αντιπάλου ή με πάσα με δάκτυλα από πάνω, αν ο παίκτης θέλει να κάνει πάσα, π.χ. ο πασαδόρος μετά από κακή πρώτη μπαλιά.

Για να γίνει σωστά η πτώση πρέπει να γίνει προβολή του ποδιού που βρίσκεται πιο κοντά στην μπάλα, έτσι ώστε να κατέβει παράλληλα και το κέντρο βάρους του σώματος προς τα κάτω. Το βάρος του σώματος μετατοπίζεται στο πόδι που γίνεται η προβολή. Το πίσω πόδι είναι σχεδόν τεντωμένο και στηρίζει το σώμα από την αντίθετη πλευρά.



Ο παίκτης αποκτά επαφή με την μπάλα τη στιγμή που το σώμα του χάνει τη στήριξη και αρχίζει η πτώση. Για να διευκολυνθεί η απώλεια στήριξης στην ισορροπία του σώματος, αλλά και για την αποφυγή τραυματισμών, το πέλμα του ποδιού που προβάλλει γυρίζει προς τα μέσα, δηλαδή προς την εσωτερική πλευρά των ποδιών.

Μ' αυτόν τον τρόπο έρχεται σε επαφή με το έδαφος πρώτα ο γλουτός και μετά η αντίστοιχη πλευρά του σώματος προς την οποία πραγματοποιείται η πτώση και ακολουθεί το ρολάρισμα του σώματος για ομαλότερη πτώση, αλλά και για την επαναφορά του σώματος στη θέση ετοιμότητας. Η επαναφορά του σώματος στη θέση ετοιμότητας πραγματοποιείται είτε με ρολάρισμα του σώματος στην πλάτη είτε με ανακυβίστηση στον έναν ώμο, αν η απόκρουση της μπάλας και η πτώση έγινε με μεγάλη ταχύτητα.

Η ίδια τεχνική που αναλύθηκε παραπάνω χρησιμοποιείται και στην άμυνα με ένα χέρι και πτώση με μικρές διαφοροποιήσεις. Συγκεκριμένα, κατά την επαφή της μπάλας το χέρι πρέπει να είναι τεντωμένο σε μικρό ύψος πάνω από το έδαφος και παράλληλα προς αυτό. Η μπάλα κτυπιέται με κατεύθυνση προς τα επάνω και κάθετα προς το έδαφος.

Η επαφή της μπάλας με το χέρι του παίκτη γίνεται με το κάτω μέρος του πήχη και συγκεκριμένα με την ωλένια επιφάνεια.

Μετά την επαφή και το κτύπημα της μπάλας το χέρι συνεχίζει την κίνηση του και έρχεται μπροστά και ανάλογα με την τεχνική που χρησιμοποιεί ο παίκτης:

- α) Το χέρι συνεχίζει και πλησιάζει προς το στήθος του παίκτη, ώστε να δώσει την κατάλληλη ορμή (κινητική ενέργεια) στο σώμα που χρειάζεται, για να πραγματοποιηθεί το ρολάρισμα στην πλάτη και η επαναφορά του σώματος στην αρχική θέση. Η παραπάνω τεχνική χρησιμοποιείται όταν η μπάλα έχει αποκρουσθεί σε σχετικά μεγάλο ύψος από το έδαφος και κυρίως από άντρες.
- β) Το χέρι που αποκρούει την μπάλα έρχεται σε επαφή με το έδαφος γλιστρώντας, θα λέγαμε, κυριολεκτικά πάνω στην επιφάνεια του. Ακολούθως το σώμα χάνει τη στήριξη του και αρχίζει το ρολάρισμα, ενώ πρώτα έρχεται σε επαφή με το έδαφος ο γλουτός και η λεκάνη, μετά τα πλευρά και η πλάτη και τέλος ολοκληρώνεται η ανακυβίστηση σε λοξή κατεύθυνση πάνω από τον ώμο. Το σώμα κατά την ανακυβίστηση είναι κουλουριασμένο, αφενός μεν για την αποφυγή τραυματισμών, αφετέρου δε για την καλύτερη αξιοποίηση της κινητικής ενέργειας. Κατά την ανόρθωση του σώματος από το έδαφος είναι απαραίτητη και η βοήθεια των χεριών, ιδίως το χέρι απόκρουσης πρέπει να πιέσει την παλάμη δυνατά στο έδαφος και δίπλα στο κεφάλι, για να βοηθήσει τον παίκτη να σηκωθεί αμέσως και να επιστρέψει στην αρχική του θέση. Η παραπάνω τεχνική χρησιμοποιείται κατά κόρον από τις γυναίκες.

## Διδασκαλία της άμυνας με τα δύο χέρια και πτώση προς τα πίσω

Οι ασκήσεις που χρησιμοποιούνται κατά την εκμάθηση των πτώσεων είναι δανεισμένες από την ενόργανη γυμναστική και κατάλληλα διαφοροποιημένες για το άθλημα της πετοσφαίρισης

1. Οι παίκτες από την εδραία θέση πάνω σε στρώματα εκτελούν ρολάρια προς τα πίσω και επανέρχονται στην αρχική τους θέση. Κατά την εκτέλεση της άσκησης πρέπει να προσεχθεί ιδιαίτερα η θέση των γονάτων που πρέπει να είναι λυγισμένα και κοντά στο στήθος.
2. Η ίδια άσκηση πραγματοποιείται με τη διαφορά ότι ο παίκτης προσπαθεί μετά το ρολάρισμα να επιστρέψει στην εδραία θέση και να σηκωθεί.
3. Οι παίκτες χωρίζονται σε ζευγάρια και εκτελούν την ίδια άσκηση, όπως παραπάνω, με τη διαφορά ότι ο βοηθός ρίχνει την μπάλα προς τον παίκτη τη στιγμή που αρχίζει η πτώση προς τα πίσω. Ο παίκτης παίζοντας την μπάλα με τα δάκτυλα από πάνω επιστρέφει την μπάλα προς το βοηθό και συνεχίζει με πτώση προς τα πίσω και ρολάρισμα του σώματος.
4. Ο παίκτης κρατώντας μια μπάλα στο ύψος του μετώπου πετάει από την εδραία θέση την μπάλα ψηλά και μπροστά κάνοντας πάσα, ενώ αμέσως μετά κάνει ρολάρισμα προς τα πίσω.
5. Ο παίκτης εκτελεί την προηγούμενη άσκηση ξεκινώντας από τη χαμηλή στάση, για να πετάξει την μπάλα προς τα πάνω κάνοντας πάσα και μετά γίνεται το ρολάρισμα του σώματος.
6. Σε ζευγάρια με μια μπάλα και σε απόσταση μεταξύ τους γύρω στα 3 με 4 μέτρα. Ο βοηθός πετάει την μπάλα στον ασκούμενο παίκτη, ο οποίος βρίσκεται στη χαμηλή στάση, και την επιστρέφει με δάκτυλα από πάνω ή με μανσέτα. Ακολούθως κάνει πτώση προς τα πίσω με ρολάρισμα του σώματος και επαναφορά.
7. Η ίδια άσκηση πραγματοποιείται μόνο που ο παίκτης συνεχίζει το ρολάρισμα του σώματος προς τα πίσω κάνοντας ανακυβίτηση στον ένα ώμο του.

### Άμυνα με τα δύο χέρια ή με το ένα χέρι και πτώση προς τα εμπρός (θωρακική)

Εκτός από τις παραπάνω πτώσεις οι παίκτες χρησιμοποιούν ένα άλλο είδος πτώσης όταν η μπάλα είναι πολύ μακριά τους και δεν είναι δυνατή η άμυνά της με άλλο τύπο πτώσης. Αναγκάζονται να χρησιμοποιήσουν την πτώση προς τα εμπρός ή αλλιώς τη θωρακική πτώση, διότι έχουμε ένα γλίστρημα του σώματος στο έδαφος με σημείο επαφής το θώρακα.

Η θωρακική πτώση είναι μια τεχνική που πρωτοπαρουσιάστηκε στην άμυνα στα τέλη της δεκαετίας του 1950 από τους Ιάπωνες.

Η πτώση προς τα εμπρός χωρίζεται σε:

- α) πτώση και επαφή της μπάλας με τα δύο χέρια (μανσέτα),
- β) πτώση και επαφή της μπάλας με το ένα χέρι,
- γ) πτώση με σημείο στήριξης στο ένα πόδι,
- δ) πτώση χωρίς σημείο στήριξης στα πόδια,
- ε) πτώση με σημείο στήριξης στο ένα χέρι.

Κατά την εκτέλεση της θωρακική πτώσης αρχικά ο παίκτης σπρώχνει το έδαφος με το ένα πόδι για να βρεθεί στον αέρα. Ακολούθως υπάρχει η φάση της πτήσης στον αέρα, το κύττημα της μπάλας και μετά η επαφή πρώτα των χεριών με το έδαφος για τη μείωση της ορμής της πτώσης.

Κατ' αρχήν έρχονται σε επαφή με το έδαφος οι παλάμες και οι αγκώνες είναι τεντωμένοι κοντράροντας και ελαττώνοντας σημαντικά την ορμή. Μετά οι αγκώνες λυγίζουν χωρίς να έχουμε μετακίνηση των παλαμών από το έδαφος βοηθώντας μ' αυτόν τον τρόπο την ομαλή προσγείωση του σώματος στο έδαφος με το στήθος.

Μόλις ακουμπήσει το στήθος του παίκτη στο έδαφος, τότε τα χέρια πιέζουν το έδαφος και σπρώχνουν το σώμα να περάσει μέσα από το άνοιγμα που σχηματίζουν και μ' αυτόν τον τρόπο έρχεται σε επαφή με το έδαφος η κοιλιακή χώρα. Τα χέρια εξακολουθούν να σπρώχνουν το έδαφος και καταλήγουν μέχρι πίσω στη λεκάνη του παίκτη, όπου και παραμένουν τεντωμένα μέχρι το τέλος της θωρακικής πτώσης.

Επίσης, τη στιγμή της επαφής του σώματος με το έδαφος οι κνήμες του παίκτη λυγίζουν πίσω και έρχονται προς τους μηρούς, αφενός μεν για να προστατευθούν τα γόνατα και τα δάκτυλα των ποδιών από την πτώση, αφετέρου δε για να υπάρχει μικρότερη επιφάνεια επαφής του σώματος με το έδαφος, άρα και μικρότερη τριβή, αλλά και για να είναι έτοιμα τα πόδια για την ανόρθωση του σώματος.

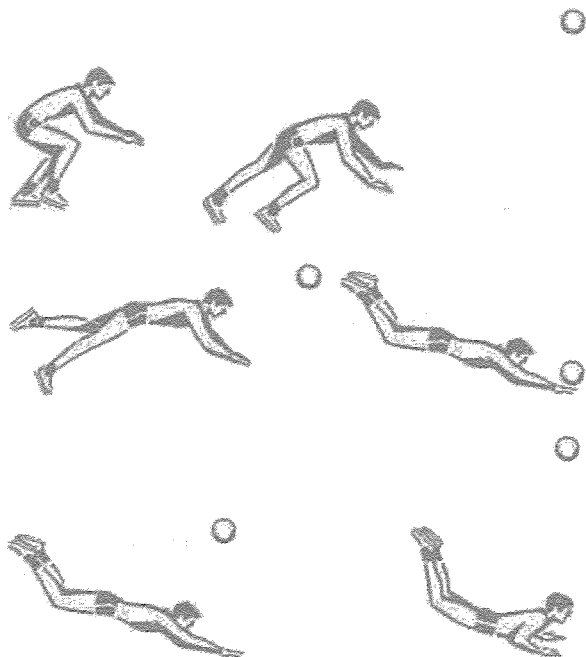
Σε όλη τη διάρκεια της θωρακικής πτώσης το κεφάλι είναι ψηλά και γυρισμένο ανάλογα δεξιά ή αριστερά, ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος κτυπήματος και τραυματισμού του σαγονιού του παίκτη με το έδαφος τη στιγμή της προσγείωσης.

Μετά το τέλος της θωρακικής πτώσης ο παίκτης επιστρέφει στην αρχική του θέση και είναι έτοιμος να συνεχίσει το παιχνίδι μετά την ομολογουμένης θεαματική ενέργεια που εκτέλεσε.

Πρέπει να σημειώσουμε ότι και οι γυναίκες χρησιμοποιούν τη θωρακική πτώση, με τη διαφορά ότι τα χέρια δε σπρώχνουν το σώμα μέχρι να φτάσουν

στη λεκάνη, αλλά κάνοντας πιρουέτα προς τα αριστερά ή δεξιά αποφεύγουν μ' αυτόν τον τρόπο τους τραυματισμούς στο στήθος.

Παρακάτω παραθέτουμε και σχηματικά την κίνηση του σώματος του παίκτη πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θωρακική πτώση.



### **Διδασκαλία της άμυνας με τα δύο χέρια ή με το ένα χέρι και πλάγια πτώση**

1. Οι παίκτες -ο καθένας μόνος του- κάνουν ρολαρίσματα εμπρός, πίσω, δεξιά και αριστερά από την πλάτη πάνω σε στρώματα.
2. Οι παίκτες ασκούνται σε ζευγάρια, ο ένας είναι βοηθός και βοηθάει τον ασκούμενο που εκτελεί την τεχνική της πτώσης σε στρώματα, αλλά και διορθώνει τη λανθασμένη τεχνική χωρίς μπάλα.
3. Ο παίκτης κρατάει στο χέρι του μια μπάλα. Την κτυπάει με τεντωμένο χέρι ψηλά και μετά εκτελεί την πτώση με ένα χέρι πλάγια σε στρώμα.
4. Οι παίκτες χωρίζονται σε ζευγάρια, ο βοηθός πετάει με ταχύτητα την